

*Mini Guía práctica para vivir
en tiempos de incertidumbre*



© Inmaculada Romera www.untecontigo.com



Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional

(CC BY-NC-ND 4.0) Año 2020 Granada

INTRODUCCIÓN

Hemos pasado de sentir que nos faltan horas al día a tener tiempo de sobra. Nos hemos acostumbrado a una rutina en la que la motivación hay veces que brilla por su ausencia. Nos resignamos a vivir entre cuatro paredes que independientemente del tamaño real de las mismas, parecen consumirnos y otras, nos alejan de lo que realmente queremos vivir, sentir y respirar.

Llenamos esas 24 horas del reloj en actividades para que se nos haga más amena la espera. Intentamos estar cerca de los nuestros por vía telemática pero sabemos que nada se puede comparar con la verdadera emoción de tener al lado. Hemos comprobado que ahora lo que realmente echamos de menos son los pequeños detalles. Posiblemente lo teníamos prácticamente todo y ahora notamos que nos falta lo que nos hacía felices.

¿Te has dado cuenta de qué es lo que ha pasado a ser realmente importante y lo que no? Pues sí. Es una lección. Otra más de la vida.

Lo que antes era casi invisible, pasaba desapercibido o eran detalles sin importancia, ahora, soñamos con disfrutarlos al máximo y no vemos día en el calendario para poder hacerlo realidad. Desde una puesta de sol, a una cerveza, ese viaje que tenías planeado, el cumpleaños, ir a la compra, coger la bicicleta y encontrar una nueva ruta o visitar a alguien en casa.

Hemos pasado de odiar los lunes a no saber en qué día vivimos. De necesitar parar a necesitar activarnos. De no saber lo que era estar en casa a lo que significa verdaderamente tener un hogar.

Tener la mente ocupada. No sentir. No pensar. Suspirar y dar las gracias por tener salud, por seguir vivos un día más a pesar de que sentimos que hay algo en lo más profundo de nuestro ser que está falleciendo por días. Como si estuviéramos cerrando los ojos aquí porque queremos abrirlos en otro lado.

Ha venido un diminuto ser en forma de virus a poner nuestra vida patas arriba. La del planeta entero. Y estamos viendo que donde habitamos no nos pertenece. Encerrarnos nosotros ha supuesto salir en libertad al hábitat natural. Nos creíamos invencibles y esta bofetada de realidad nos ha hecho patente que somos vulnerables.

¿Y ahora? ¿Cómo nos enfrentamos a lo que nos queda por delante? ¿Cómo volver a esa vida de antes? ¿Seremos capaces de salir sin miedos, sin incertidumbres? ¿Nos adaptaremos a la nueva realidad?

Para. Ya no eres la misma persona que cuando todo esto empezó. Durante este tiempo has cambiado. Posiblemente te has dado cuenta o puede que lo hayas intuido. Pero tu vida, tal y como la conocías, nuestra vida, no va a volver a ser tal cual. Nada lo es. Somos cambio. Ahora estamos en ese proceso de transición.

Iremos poco a poco recuperando la rutina y lo cotidiano. Y una vez lo hagamos, seremos muchas personas las que disfrutaremos más si cabe, con mayor intensidad de este regalo de la vida. Exacto. Con sus partes claras y oscuras, con sus días de lluvia y de sol radiante.

Después de esto, cuando volvamos a la calle, deberíamos ser capaces de sentir que estamos aquí por una misión. Y no es otra que vivir. Y ser felices la mayor parte del tiempo. ¿Qué te parece?

En este tiempo, he ido haciendo unas cuantas anotaciones en mi libreta. Y muchas cosas de las que he reflexionado, estudiado e interiorizado he querido compartirlo. Por si os sirve de guía, si queréis pasar el tiempo u os ayuda a ir preparando ese camino de transición hacia una nueva realidad cotidiana.

¡Disfrutad!

1. MINDFULNESS EN TIEMPOS DE CRISIS

¿Dónde han ido a parar todos esos planes que tenías? ¿Y esa agenda que querías llenar de eventos? ¿La que querías dejar vacía para poder disfrutar y aprovechar de todo lo que no te da tiempo normalmente?

Pues sí. Ahí se han quedado. Sea cual sea la situación que te ha tocado vivir durante este encierro debido al covid-19 espero que hayas tenido tiempo para reflexionar y centrarte en ti. Exacto. Única y exclusivamente en ti. No importa si estás en compañía o si te ha tocado pasar esto en soledad.

Quiero que respires profundamente y te dediques unos minutos.

Quizás estás trabajando. O no. Incluso puede que hayas perdido tu empleo o que vivas en la incertidumbre de cómo vas a salir de esta.

Cada persona es única y en función de sus peculiaridades y experiencia vital, así como de las herramientas propias de las que te hayas hecho durante toda la vida, tendrá su visión y forma de enfrentarse a cualquier elemento o situación adversa que se le presente. El punto inicial será diferente. No todos estamos en la misma línea de salida, pero cada cual quiere llegar a su meta particular.

Es por ello que voy a hablar a nivel general esperando que os sean de ayuda para la mayoría.

- **¿VIVIR O SOBREVIVIR?**

Este es un gran dilema. ¿A qué dedicas la mayor parte del tiempo? ¿Te agobias por la incertidumbre de lo que puede pasar? ¿Vives con ansiedad y angustia? ¿Te haces mil preguntas cada día que dejas sin respuesta?

Estamos en un momento vital en el que mantener la mente quieta es muy complicado. Nos llegan mil estímulos por todos lados, tenemos necesidad de saber, de conocer y de estar “conectados” con el exterior por el aislamiento social al que nos hemos visto sometidos.

Si hablamos de este momento, del ahora, por ese instinto animal que llevamos en nuestro interior y que se ha ido transmitiendo de generación en generación, debemos centrarnos en sobrevivir. Partiendo de tener esas necesidades básicas cubiertas, el siguiente punto es dirigir nuestra atención hacia un enfoque lo más positivo posible, sin perder de vista la realidad.

No debemos confundir ambos términos. Se puede sobrevivir viviendo intensamente.

Debemos cambiar la visión que tenemos de esta situación, aunque es válido para cualquier otra en la que nos veamos de repente inmersos. Hay que ser capaz de enfrentarse a un paisaje diferente. Los cambios no nos gustan demasiado y más cuando estamos rodeados de incertidumbre. Sin embargo, es una oportunidad para aprender a vivir.

Sí. Has leído bien. Seguramente has estado durante mucho (y quizás aún lo estás), con muchos ruidos internos, rumiando durante todo este tiempo, viviendo una vida que no era del modo en la que te habías imaginado. Has ido pasando de puntillas, deseando que llegara el fin de semana o tus días libres para escapar. Pero, ¿de qué? ¿De quién?

No se trata de hacer un cambio radical en tu vida. No se trata de abandonar lo que tienes en busca de un sueño que quizás no se presenta como el momento oportuno. Pero tampoco te puedo decir que no lo hagas. Simplemente para. Y una vez lo hagas piensa si tienes motivos para ser

feliz, para sentir que tienes la fortuna de respirar. Mira a tu alrededor. ¿Te llena el paisaje que ves? ¿Qué depende de ti? ¿Qué depende de fuera?

Quizás, haciendo una lista, te des cuenta que eso a lo que llamas rutina es realmente vivir. O que puedes realizar pequeños ajustes para hacer aún más intenso tu día a día.

Respetar tus tiempos. No te compares con nadie. No hay un manual o ley escrita sobre cómo debemos hacer las cosas. Sin embargo, sí tienes una regla para medir aquello que te hace feliz. Y eso lo defines tú.

Sólo tenemos una vida y es esta. Postergar para un futuro del que no sabemos nada puede provocarnos indefensión. Estás aquí. Y ahora. Aprovecha y crea tus propias oportunidades. Es ahora cuando puedes ajustar las velas y preparar el puerto hacia el cuál quieres dirigirte. Cambia tu visión. Mira en los momentos de adversidad las oportunidades que puedes crearte. Lo que crees, lo creas.

- **EL ARTE DE PARAR**

No hacer nada ya es hacer algo. Quizás suene extraño, pero así es. Disfruta del descanso. ¿No te parece un lujo?

Muchas veces andamos a la desesperada, sin tiempo para hacer aquello que siempre quisimos, buscando un hueco para esas cosas que por un motivo u otro se van postergando. ¿Excusas? ¿Falta real de tiempo? ¿De motivación?

Ganar espacio en nuestro interior, restaurar la paz y la serenidad. Bajar los niveles de estrés y aprender a convivir con nosotros mismos sin tener a nuestro alrededor cientos de tareas que nos desvíen de lo verdaderamente importante: sentir.

No debemos tener miedo a parar. Ni a estar solos. Sabemos que elegir un descanso o elegir un momento de intimidad, cuando es de modo propio se vive de forma diferente a cuando nos lo imponen desde fuera. Pero hay que saber entender que todo es aprendizaje. Y que, si nos encontramos ahí, en ese punto, tenemos las herramientas para saber qué quiere enseñarnos y cómo podemos salir. Para eso, se necesita tiempo. Cualquier decisión que tomemos implica renunciar a otras.

Parar y estar en silencio deberían presentarse unidas. No se puede elegir si no conocemos las variables, pero tampoco si no hemos sido capaces de pensar y reflexionar qué es lo que realmente queremos y qué estamos dispuestos a hacer o no. Por eso, nada mejor que la quietud, la paz.

Sólo sabiendo qué quieres, cómo lo quieres y cuándo, podrás orientarte. Y para eso, necesitas parar. No te dejes llevar por la inercia, la rutina, los tiempos sociales o las pautas marcadas. Eres quien dirige tu vida. No pierdas tu norte. La brújula está dentro de ti.

- **ESCUCHAR EL SILENCIO**

Debemos apagar los ruidos de fuera para escuchar cómo nos estamos tratando. Las palabras que nos dedicamos, o las que nos dejamos por decir provocan en nuestro interior una forma de actuar y de ver lo que nos rodea y también de expectativas hacia lo que podemos y no conseguir.

No hay peor limitación que las que nos ponemos (y en ocasiones imponemos) con nuestra forma de hablar sobre nuestras capacidades, actitudes y sentimientos. Hasta de cómo nos pensamos que las cosas deben irnos en función de la suerte o no que tenemos.

¿Te has parado a pensar de qué modo te diriges a tí? ¿Qué tipo de mensajes te dedicas? ¿Con qué frecuencia te hablas con amor?

Eres una persona única. Te mereces el cariño con el que muchas veces tratas a los demás. Dátelo a ti. Y haz una pequeña cura de silencio con palabras que te reconforten.

¿Te cuesta? Es lógico. Nos hemos acostumbrado a tener muchas cosas en la cabeza, ir de un sitio a otro o ponernos en modo multitarea para ser productivos. Todo ello provoca en nuestra cabeza un cúmulo de ruidos que nos alejan de esa invitación a desconectar y escucharnos. Sí, debemos saber estar en silencio. No en el exterior, que también, sino en el interior.

Controlar aquello que nos decimos, esos mensajes negativos que posiblemente distan bastante de lo que somos en realidad pero que terminamos por creer y actuamos en consecuencia.

¿Y cómo lo hago? ¿Cómo puedo conseguir estar en silencio en un mundo donde recibimos infinitos sonidos de tantos sitios? ¿Los que nos provocamos? Como todo, requiere práctica, paciencia y ganas.

Para ello, es muy recomendable la meditación.

El simple hecho de nombrarla puede producir rechazo o excusas del tipo: *“yo no necesito”, “no voy a ser capaz de concentrarme”, “eso no está*

pensado para mí” etc. Bien, antes de nada, permite que te diga que lo pruebes. Y que lo hagas de una forma muy rudimentaria si quieres.

Siéntate en un lugar cómodo e intenta dejar la mente en blanco. ¿Parece fácil? Pues al principio te costará. Basta que te centres en no pensar en nada que a tu mente acudirán infinitas tareas, conversaciones, y hasta gatos rosas. Sí. El mismo que te estás imaginando ahora. Nuestra mente actúa en función de cómo sepamos manejarla. Si sonríes, esta interpreta un momento feliz. Y no puede estar feliz y enfadada al mismo tiempo.

Lo mismo sucede cuando necesitamos buscar un hueco para estar en silencio de ese ajetreo diario.

Respira profundamente. Dirige tu atención ahí. Nota cómo entra y sale el aire de tus pulmones. Puedes incluso probar con una meditación guiada de las muchas que te puedes encontrar en cualquier app.

Cuando sientas que el agobio, la desesperación, la frustración, incluso la tristeza está formando parte de tu vida sin un motivo justificado, hazlo. Desconecta del mundo y céntrate en tu interior. Respeta tus tiempos. Y siente.

- **AGRADECER**

Se nos olvida que tenemos muchos más motivos de los que pensamos para ser felices. ¿Estás respirando? Pues hay vida. Aunque en ocasiones de tormenta creas que ya nada merece ni la alegría ni la pena.

Todos hemos atravesado por situaciones o circunstancias de esas en las que decíamos que no podíamos más. Y lo hemos hecho. Quizás no del modo que esperábamos, o no como nos habíamos imaginado, pero respiramos.

Posiblemente tengas a tu lado personas que te quieren y que te apoyan, independientemente de que entiendan tus motivos o circunstancias para tomar decisiones.

Tienes para comer, para vestirte, un techo... Y si seguimos sumando, puede que descubras que habría personas que, si te conocieran, querrían tener lo que tú tienes y ser como tú eres.

Claro que sí. Tienes muchos motivos para ser feliz. Pero a lo mejor no te has parado a pensarlo, ni has reflexionado acerca de ello. Sencillamente te has acostumbrado a despertarte por las mañanas, seguir tu rutina, tu horario, tu día a día. Y así uno tras otro.

Y claro, la frustración ha aparecido cuando te has mirado en el espejo y has visto algo de ti que no te gustaba. O no terminas por aceptar algo que te ha pasado. Entonces activamos la parte negativa y vamos por ahí repartiendo de todo menos alegría.

¿Cuántas veces das las gracias? ¿Cuántas veces te has dado las gracias? Sí. A ti. Posiblemente menos de las que deberías. Has conseguido muchas cosas. A lo mejor no todo lo que te habías planteado. Pero sí, estás aquí, y estás consiguiendo cada día un poco más. Sé consciente de ello.

Agradecer es un acto que implica devolver en cierto modo lo que estamos recibiendo. Decir “*gracias*” es un acto de generosidad, de entrega y de amor.

Sin embargo, nos hemos acostumbrado a decirlo como una palabra hecha, sin reparar en lo que realmente se dice y cómo se dice.

Aceptar las gracias también es un acto lleno de bondad. Nunca un “gracias” pone a nadie en una posición de inferioridad con respecto al otro, sino a los dos en el mismo lugar, aunque en acciones diferentes: dar y recibir.

Por eso, porque tenemos muchas cosas que agradecer, practícalo. Di aquello que sientes realmente. Exterioriza y pon nombre a todo ello. Sólo así, sabremos dirigirnos a las cosas, a las personas y a nosotros mismos.

- **CONECTAR PARA DESCONECTAR**

Si las pautas anteriores nos han hecho ir equilibrando todo lo que hay entre el mundo de fuera y el mundo de dentro, sólo podemos encontrar un sentido: conectarnos con nosotros.

Perdemos la noción del tiempo. Y en ocasiones hasta el sentido de la vida. Vamos dejando los días pasar, nos resignamos y salimos al mundo sin ser conscientes de todo lo que nos rodea.

Tenemos en nuestra mano un aparato que nos conecta rápidamente con lo que queramos y sin embargo, nos aleja de los que tenemos al lado.

Cada persona tiene sus propios trucos o acciones para conectar y tener esas conversaciones que dejamos pendientes.

Practicar el Mindfulness o consciencia plena nos ayuda a modo de resumen a todo ello. La atención plena del aquí y ahora implica estar focalizado al máximo, evitar la dispersión, concentrar toda la energía y recursos en los objetivos marcados, utilizar todo el potencial creativo que tenemos.

La consciencia plena es una atención sin juicio a todo lo que sucede en nosotros y nuestro alrededor. Y es por ello necesario, volver al fundamento de la felicidad que consiste en estar aquí y ahora. La atención plena siempre se basa en prestar atención a algo.

Deja a un lado la ansiedad, todo lo que te viene de fuera y las ganas de estar en todos los sitios a la vez.

2.EL AMOR EN TIEMPOS DE CRISIS

- **AMOR PROPIO**

Cuando iniciamos el viaje al amor, hay que comenzar en la estación de uno mismo. Y ahí es donde está el primer amor de cada persona: el amor propio.

Es ahí donde residen gran parte de lo que podemos encontrar cuando estamos abiertos al amor. En función del amor propio que te tengas, serás capaz de aceptar o no de los demás.

El amor propio es cuestión de saber dónde tenemos los límites, con qué voluntad nos queremos y aceptamos nuestra forma de ser, cómo tratamos de corregirnos y también, en qué modo nos reconciamos con esa parte que queremos dejar a un lado. Es el reflejo de cómo es la relación y los sentimientos que tenemos por nosotros mismos, hacia nuestro físico, personalidad, carácter, actitudes y comportamientos.

Ahora bien. ¿Te has parado a pensar cuánto te quieres? ¿Has mirado cómo te diriges inconscientemente hacia ti? ¿Qué grado de flagelación te impones cuando las cosas no salen bien o cómo de culpable te sientes cuando no eres capaz de reaccionar ante determinadas circunstancias? ¿Cómo aceptas tu cuerpo? ¿Cómo aceptas tu forma de ser?

Todo se puede trabajar. Es más, debemos ser capaces de encontrar esas grietas que tenemos, fruto de experiencias, de situaciones vividas y cómo hemos reaccionado, de lo que hemos aprendido y cómo lo hemos vivido.

Cuando sabemos la base sobre la que soportamos nuestro amor propio, estamos haciendo un trabajo de autoconocimiento. Y así seremos capaces de aceptar o no el amor que de otros recibimos, independientemente de la etiqueta que le pongamos.

Sanar es necesario. Y darnos cuenta de ello es el punto de partida. Cada persona tiene sus propios tiempos y sus propias necesidades vitales. Por ello, nada mejor que conocer en qué punto nos encontramos y qué es lo

que esperamos. Algo así como establecer una ruta de qué caminos estamos dispuestos a transitar y por dónde no.

Habla contigo. Haz caso a tu intuición y escucha lo que realmente quieres. Calla el ego que cual gigante hace uso de nuestra parte más externa y hace que nos quedemos en lo más superficial.

No tienes que ser perfecto. Es más, no debes serlo. Cada uno sabe cuál es su límite, sus capacidades y sus circunstancias. En la imperfección hay belleza. Sólo tienes que salir ahí fuera y ver que en la propia naturaleza encontramos signos de imperfección, pero no por ello dejamos de verla como lo que es.

No tengas miedo. La sociedad parece estar fabricando personas que deben cumplir con unos determinados cánones, un estándar que nos pone en la lista de ser productivos. Pero, ¿le dedicamos tiempo al afecto? ¿al cariño? Es una parte fundamental en cualquier ser humano. Pertenece a una sociedad y como seres sociales que somos, nos relacionamos en comunidad.

El uso de etiquetas nos limita y hace que nos comportemos de esa determinada manera. ¿Eres una etiqueta? No. En absoluto. Porque eres muchas cosas, pero no lo que los demás esperan de ti.

La pregunta sería, ¿qué esperas de ti? ¿Qué esperas del amor?

Alcanzar la felicidad. Exacto. Pero antes de empezar por una felicidad dependiente de un ser externo a ti, haz un ejercicio y piensa qué puedes hacerte para ser feliz. Sólo si eres feliz puedes hacer felices a los demás que te rodean.

Cada persona tiene su tiempo. No todas las personas están preparadas para tener una pareja. Es más, posiblemente tengamos varias parejas a lo largo de nuestra vida y cada una nos enseñe algo, tenga su función.

En momentos de miedo, soledad, desesperación, es normal que aparezca sobre nuestra mente, a modo de preguntas o dudas, cuáles pueden ser los motivos por los cuales no “encontramos” esa persona.

¿Y si la encuentras y no estás preparado? ¿Y si aceptas cualquier forma de amor a un precio muy alto? ¿Y si realmente no has sido capaz de escuchar y dar respuesta a todas esas preguntas que aún rondan por tu cabeza?

Exterioriza. Sana. Cura esas ideas que te van martilleando. Cuando tengas claro qué es lo que quieres y qué grado de amor tienes hacia ti, podrás coger la maleta y subir al tren. Seguramente será un viaje apasionante. Pero nunca olvides que el amor propio debe estar en cada relación que inicies.

Aprovecha este tiempo para hacer un “reset” y organizar tus ideas. Si preparas el equipaje, tardas menos una vez quieres subirte al tren.

- **AMOR EN PAREJA:**

Cuando subimos en esa estación del amor y encontramos a esa persona, suspiramos, ¿verdad?

El amor ha fascinado a la humanidad. Nos inspira. Es un motor que lo queramos o no mueve el mundo. ¡Y menos mal! Porque exacto, hay cosas que no se pueden comprar con dinero y el amor, el de verdad, no tiene precio.

Enamorarse depende en gran medida de nuestras experiencias y de aprendizajes pasados, así como expectativas futuras.

Dos personas se conocen y se enamoran. El amor, surge. Uno no hace nada para padecerlo, simplemente ocurre. El amor llega por azar y sería paradójico que pudiera controlarse.

Como dicen Alain de Botton: *“la ausencia de diseño laborioso y ejecución calculada en el amor lo sitúa fuera de lo que se puede controlar”*. Exacto. El acto de enamorarse es pues, un misterio.

Solemos relacionar el amor con el mundo de los afectos. Lo llevamos inscrito en nuestro ADN. Formamos grupos en los que el fin último es perpetuar la especie. Sin embargo, como eso ya lo sabemos, vamos a ir a la parte que queremos saber: ¿cómo sabemos que tenemos una buena relación de pareja? ¿Cómo mantenerla?

No se trata de hacer una enumeración. Tampoco hay ningún secreto. Lo primero es, como te comenté anteriormente, basarte en el amor propio y en aquello que estás dispuesto a aceptar o no, lo que esperas de una relación (no de la persona) y hasta qué punto estás dispuesto a trabajar por conseguirlo.

Si la chispa puede ser fruto de una casualidad, causalidad, el destino o cualquier otro elemento externo a nosotros, el continuarla es fruto del trabajo de dos.

Hay que empezar por establecer unas bases desde el principio. Y sí, puede que esa persona que has visto reúna todas las condiciones que desees,

que el físico le acompañe, que haya cientos de razones por las cuales quisieras vivir esa bonita historia de amor. Pero si no tenéis claro desde el principio cuáles son las expectativas y metas que queréis conseguir como pareja, la relación puede no llegar a muy buen puerto.

Es lógico pensar que cuando estás conociendo a una persona, hablar de planes conjuntos suene un tanto prematuro. Es verdad que el toque mágico de *“lo que vaya surgiendo”* tiene su encanto. Pero no nos engañemos. Una pareja que quiera seguir manteniéndose en el tiempo y formar un proyecto de vida en común tiene que tener claro desde los comienzos cuáles son los objetivos y también cómo quieren llevarlos. Hay que ponerle nombre.

Lo principal es tener un modelo basado en la comunicación. Y para eso es necesario hablar. Llegar a acuerdos en los que ambas partes tengan claro qué misión cumplen y cuáles son los ideales, creencias y forma de compartir la vida.

Llegarán los conflictos y es ahí donde se mide cómo de sólidas las bases son. Cuando pasas tiempo con tu pareja es cuando realmente la descubres. Para ello es necesario prestarle atención. Y tener momentos de intimidad donde ambos os comprometáis a hacer esos ajustes necesarios en las situaciones que se vayan sucediendo a lo largo de la relación, tanto buenos, como los malos.

Cuando empezamos una relación somos un lienzo en blanco. Ahí es conforme va pasando el tiempo, donde vamos escribiendo nuestra historia conjunta. Como todo, es necesario que sea escrita por ambos. Exacto, si hay uno de los dos que en cómputo general tira más de la relación que el otro, debemos poner una alerta. No dejes pasar el tiempo. No hagas una bola que acumule y explote en el momento más inesperado.

Es por ello que en este tiempo que estamos viviendo muchas parejas se están descubriendo o redescubriendo. No se trata de la situación en sí, sino de cómo venía ya de antes la relación de pareja. Esta situación ha

hecho que salga a la luz cuál de fuerte era y cómo de claros teníamos los objetivos, así como el papel que teníamos dentro de la pareja.

El desamor está ahí. Y no hay que tenerle miedo. Nadie quiere toparse con él. Sin embargo, trabajar la relación poco a poco y día a día puede favorecer que esos lazos de unión se vean fortalecidos con el tiempo.

No te dejes llevar. No te acostumbres a la rutina de ver siempre a la misma persona y que termines viviendo con un “*compañero o compañera de piso*”. La vida es un viaje único. Si ves que ya se ha agotado este tiempo con esta persona y la situación es insalvable, por los dos, es mejor hablar y poner sobre la mesa la realidad. Dejar que cada uno pueda ser feliz por su cuenta, sin reproches, es también otro acto de amor.

No nos aferremos a migajas, ni a espacios en el tiempo. No seamos sólo para espacios en blanco en la vida del otro. Huyamos de la dependencia emocional.

Aunque parezca paradójico, en la mayoría de los casos, la pareja ya sabe que no da más de sí. Sin embargo, empezar de nuevo, o dejar lo viejo, nos cuesta. Entendamos los mensajes, escuchemos nuestros sentimientos y seamos sinceros con la otra persona, así como con nosotros mismos.

No comparemos nuestra relación con la de otros y tampoco con las anteriores que hayamos tenido. Cada pareja debe tener claro sus principios, sus metas y también la forma que le dan a su relación.

¿Cómo te sientes cuando estás con esa persona? ¿Cómo te hace sentir? ¿Te da paz? ¿Te sientes pleno? ¿Hay tranquilidad en tu vida? Eso lo sabes. Déjate llevar por tus emociones internas y deja a un lado los miedos de perderle, de las dudas o la incertidumbre. Comunícate con tu pareja si es lo que te transmite. Y créeme, si no hay respeto, ahí, no es.

El compromiso debe ser aceptado por ambas partes. Buscar y trabajar esa ilusión conjunta y ajustar la pareja a las nuevas situaciones que se vayan presentando.

No olvidemos que cuando se está en una relación, siguen siendo personas diferentes, y la vida de cada uno debe seguir siendo, aunque con matices, independiente de la relación de pareja.

Sin embargo, hay que buscar los momentos para compartir, para hacer cosas juntos, desde el respeto y la comprensión. Ello contribuye a crecer y aumentar el sentimiento de pertenencia.

Cuidarnos, implica también cuidar la relación. Aceptar al otro tal y como es. No caigamos en la tentación de cambiarle. Ni en la infidelidad que nos transportará a una infelicidad constante llena de ansiedad que se alejará con el tiempo del ideal que tenemos y en el que nos queremos sentir en paz y que nos reconforta.

En una sociedad donde el consumo está a golpe de clic, está muy presente la inmediatez y parece que el *“para siempre”* dura sólo un rato, hagamos que sea posible ese amor fuerte, pasional y maduro con el tiempo.

Si no, cojamos nuestro equipaje, y bajemos en la siguiente estación. Quizás ahí, estemos preparados para otra aventura. O nos esté esperando alguien. Ojalá, con suerte, las dos cosas.

“El que ama puede estar equivocado de sujeto,

Pero nunca de verbo”.

Alejandro Schujman.